

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Lieferdienst 0228 54 90 70
mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013 Kontrollstelle
www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Lieferdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW.21 | 20.-25.05 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radieschen Bioland, Deutschland				1,00 Bd	1,00 Bd
Kohlrabi Bioland, Deutschland	1,00 St	1,00 St	1,00 St	2,00 St	2,00 St
Lauchzwiebeln, Bioland Deutschland			1,00 Bd	1,00 Bd	1,00 Bd
Historischer Tomatenmix, Bioland, Deutschland			0,25 kg	0,25 kg	0,50 kg
Schlangengurke, kbA, Spanien	1,00 St	1,00 St	1,00 St	2,00 St	3,00 St
Paprika gelb, Naturland, Spanien		0,32 kg	0,34 kg	0,40 kg	0,70 kg

Regionale Kiste: Radieschen, Kohlrabi, Lauchzwiebeln, Tomatenmix

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				1,00 kg	1,50 kg
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland			0,70 kg	1,00 kg	1,20 kg
Aprikosen Ninfa, Naturland, Italien		0,38 kg	0,44 kg	0,53 kg	0,95 kg
Nektarinen gelb, kbA, Spanien	0,37 kg	0,45 kg	0,45 kg	0,70 kg	0,90 kg
Honigmelone Galia, kbA, Spanien			1,00 St	1,00 St	1,00 St

• Rezepte i.d.R. für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokal bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer*, Roggen, Hafer, Grünkern, Meersalz, Kümmel*, Roggennatursauer

1000g
anstatt 5,29 €
4,19 €



Dinkelmuschel

Zutaten: Dinkelmehl 1050, Wasser, Meersalz, Hefe & Sauerteig

500g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- 1 Kopfsalat
- 1 Bund Radieschen
- 3- 4 Lauchzwiebeln
- 2- 3 Tomaten
- ½ Schlangengurke
- Handvoll Kürbiskerne
- 1 großer El Mandelmus
- 1 Tl Senf
- 2 El Zitronensaft oder Apfelessig
- 2-3 El Wasser
- Kurkuma
- Schnittlauch
- Meersalz,
- Pfeffer aus der Mühle

Salat waschen und in kleine Stücke rupfen, Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden, Radieschengrün feinhacken, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Tomaten vierteln.
Zutaten für das Dressing miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.
Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und über den Salat streuen.

Kohlrabi in Dillsauce

2 Kohlrabi
500 ml Gemüsebrühe
150 ml Weißwein (oder mehr Brühe verwenden)
 $\frac{1}{2}$ Bd Schnittlauch
 $\frac{1}{2}$ Bd Dill
5 El (Hafer-)Sahne
Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle
Etwas Öl

Kohlrabi in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Anschließend die Gemüsebrühe zugeben.
Ein paar min. köcheln lassen und dann mit Pfeffer, Salz, Schnittlauch und Dill würzen.
Zum Schluss die (Hafer-) Sahne zugeben.
Mit Salzkartoffeln servieren.

Linsenpfanne mit Paprika und Tomaten

2 Paprika gelb
4 Tomaten
2 Zucchini
2 Lauchzwiebeln
200g rote Linsen
300 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 Tl Liebstöckel
2 Tl Thymian
Etwas frischer Basilikum
2 Zweige Rosmarin
Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle

Paprika, Zucchini in Würfel schneiden, Knoblauch feinhacken.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel mit 2 Zweigen Rosmarin anschwitzen. Nach 2-3 min die Linsen, Knoblauch, Liebstöckel, Thymian und Lauchzwiebeln zugeben und weiter 3- 4 min andünsten.
Die Tomaten in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und alles ein paar min köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken und frischen Basilikum in Streifen geschnitten darüberstreuen.

Pfannkuchen mit Paprika

200g Buchweizenmehl
300 ml Pflanzendrink oder Milch
1 $\frac{1}{2}$ El Backpulver, 1 $\frac{1}{2}$ El Natron
1 kleiner Tl Meersalz
Öl zum ausbacken
Für die Füllung:
1 Stange Lauch
2 gelbe Paprika
1 Zwiebel
Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
Kümmel

Die Zutaten für den Teig miteinander verrühren. Es sollte ein flüssiger Teig entstehen.
Paprika in Würfel, Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel ebenfalls würfeln.
Gemüse in einer Pfanne anbraten mit den Gewürzen abschmecken und auf Seite stellen.
Dann Öl in einer Pfanne erhitzen eine Portion Gemüse hineingeben und eine Kelle Pfannkuchenteig darüber verteilen. Nach ein paar min den Pfannkuchen vorsichtig wenden.

Fruchtsmoothie

$\frac{1}{2}$ Honigmelone
1 Zitrone
Frische Minze
Ca 600 ml Wasser

Melone entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 Tl der Schale abreiben.
Alle Zutaten mit der frischen Minze (4- 8 Blätter, je nach Geschmack) pürieren.
Mit Eiswürfel servieren.

Dieses Rezept habe ich von einer Momokundin zugeschickt bekommen. Vielen Dank! Wenn ihr eurer Lieblingsrezept mit anderen teilen wollt, gerne mir mailen. Ich freue mich!

Christinas Frühstückskexse

2 reife Bananen
1EL Mandelmusik
1EL Kokosöl
2EL Chia-Samen
2EL Kokosflocken
ca 160gr Haferflocken
2EL Cacao-Nibs

Bananen mit dem Mandelmus pürieren, den Rest der Zutaten untermischen.
Makronen-große Häufchen auf Backpapier setzen und bei 160grad Umluft ungefähr 15-20 min backen.